

KONSUMSI KOPI DAN POLA MAKAN SEBAGAI FAKTOR KELUHAN ASAM LAMBUNG PADA MAHASISWA: STUDI KUESIONER LINTAS PROGRAM STUDI DAN REKOMENDASI MAKANAN BERBASIS TINJAUAN LITERATUR

Nila Authoria^{1*}, Mochammad Arief Darmawan², Ade Salma Yunia Rachmah³, Hasanudin⁴

^{1,3,4} Poltekkes Kemenkes Malang

² Poltekkes Kemenkes Semarang

Article Info	ABSTRAK
<p>Article History: Received 16/02/2026. Revised - Accepted 10/03/2026.</p> <hr/> <p>Keywords: Konsumsi kopi Pola makan Mahasiswa Kesehatan lambung Gizi preventif</p>	<p>Keluhan asam lambung meningkat pada mahasiswa seiring tuntutan akademik, stres, serta perubahan gaya hidup. Ketidaksesuaian pola makan dengan anjuran gizi serta kebiasaan konsumsi kopi, yang didukung oleh kemudahan akses kedai kopi di sekitar lingkungan kampus, berpotensi terhadap gangguan lambung. Penelitian ini menganalisis hubungan konsumsi kopi dan pola makan dengan keluhan asam lambung serta merumuskan rekomendasi diet berbasis literatur. Penelitian ini merupakan studi cross-sectional pada 202 mahasiswa lintas program studi melalui kuesioner daring yang dianalisis dengan uji Spearman, dengan rekomendasi diet disusun berdasarkan tinjauan literatur. Sebanyak 57,9% responden melaporkan keluhan asam lambung. Frekuensi konsumsi kopi tidak berkorelasi signifikan dengan frekuensi keluhan asam lambung ($p > 0,05$), namun terdapat korelasi yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan pedas dan frekuensi keluhan asam lambung ($r = 0,154$; $p = 0,029$). Tinjauan sistematis merekomendasikan pola makan teratur dan diet rendah iritan. Keluhan asam lambung pada mahasiswa lebih berkaitan dengan faktor pola makan tertentu dibandingkan konsumsi kopi. Edukasi kesehatan lambung pada mahasiswa tidak cukup hanya menekankan pembatasan kopi namun juga difokuskan pada perbaikan pemilihan makanan.</p> <p>ABSTRACT</p> <p><i>The prevalence of gastric symptoms among university students has increased in association with academic demands, stress, and lifestyle changes. Dietary patterns that do not align with nutritional recommendations, along with habitual coffee consumption supported by easy access to coffee shops around campus, may contribute to gastric disturbances. This study analyzed the association between coffee consumption, dietary patterns, and gastric complaints, and formulated literature-based dietary recommendations. This cross-sectional study included 202 students from multiple study programs surveyed through an online questionnaire, with data analyzed using Spearman correlation and dietary recommendations derived from a literature review. A total of 57.9% of respondents reported experiencing gastric complaints. Coffee consumption frequency was not significantly correlated with the frequency of gastric complaints ($p > 0.05$); however, a weak but significant correlation was observed between spicy food consumption frequency and gastric complaint frequency ($r = 0.154$; $p = 0.029$). The systematic review supports regular meal patterns and a low-irritant diet, indicating that gastric complaints among university students are more strongly associated with specific</i></p>

dietary factors than with coffee consumption. Gastric health education for university students should not focus solely on limiting coffee consumption but also emphasize improving food choices.

**Corresponding Author: nila_authoria@poltekkes-malang.ac.id*
